

SPIS TREŚCI

Uzdrawianie somatyczne – moja droga	10
POZNAJ SWOJE CIAŁO	15
Kiedy nerwy denerwują	16
Wszystko ma podłoże psychologiczne?	16
Brak równowagi	18
Twój układ nerwowy	19
Alarm stresu w organizmie	20
Zaburzenia w układzie nerwowym	23
Włóczęga w organizmie	25
Stresie, odpuść!	26
Skąd się bierze stres?	27
Ból urojony	28
Od mechanizmu obronnego do objawu	30
Dzieciństwo	31
Emocje w ciele	34
Okno na układ nerwowy	36
Dolegliwości? Żegnam!	41
Struktura książki	42
Uzdrawianie somatyczne: do dzieła	43
POCZUJ SWOJE CIAŁO	47
Zostań swoim wewnętrznym obserwatorem	48
Stawiaj opór już na początku	48
Doświadczenie zamiast oceniania	49
Wsluchaj się w siebie	51
Ćwiczenia	55
ZADBAJ O RUCH	63
Uwolnij swoje blokady!	64
Ciało prowadzi	64
Zredukuj napięcie	66

Wskazówki dotyczące ćwiczeń somatycznych	79
Ćwiczenia	83
ZRELAKSUJ SIĘ	119
Wzmocnij swój wewnętrzny spokój	120
Krótką fizjologia oddychania	120
Ćwiczenia oddechowe	122
Stymulacja z zewnątrz	123
Śpiewanie i płukanie gardła	124
Czy można zmierzyć aktywność nerwu błędnego?	125
Ćwiczenia	126
UWOLNIJ SVOJE CIAŁO	131
Ćwicz swoją mobilność	132
Stop, ani kroku dalej!	132
Uważne przekraczanie granic	133
Zmobilizuj swoje ciało	134
Przewodnik po ćwiczeniach mobilizujących	138
Ćwiczenia	139
UŻYJ WYOBRAŹNI	169
Wyobraź sobie coś pięknego	170
Wszystkimi zmysłami	170
Trening mentalny	171
Tworzenie wewnętrznych światów	172
Ćwiczenia	174
ZMIENŃ STYL ŻYCIA	179
Pamiętaj o zdrowej codzienności	180
Krok po kroku	180
Co szarga nam nerwy	181
Zaproś ruch do swojego życia	182
Sport, ale z głową	184
O żywności i składnikach odżywczych	186
Królestwo snu	191

Zoptymalizuj swoje miejsce pracy	193
Chwile szczęścia w codzienności	195
Zrównoważone wdrożenie	196
ZAŁĄCZNIK	201
FAQ – ważne pytania i odpowiedzi	202
Istotne badania	211